JUDUL ASLI:
MINDFULLNESS
RECOLLECTION & CONCENTRATION

PERHATIAN
PERENUNGAN & KONSENTRASI

KARYA DARI:
BHIKKU DHAMMAVUDDHO MAHA THERA

DIALIH-BAHASAKAN OLEH:
YULIANA LIE PANNASIRI, BBA, MBA
&
ANDROMEDA NAULI, PhD

DISUNTING OLEH:
NYANNA SURIYA JOHNNY, S.E

DIPUBLISKASIKAN
OLEH:
DEWAN PENGURUS DAERAH PEMUDA THERAVADA INDONESIA
SUMATERA UTARA

PERHATIAN,
PERENUNGAN & KONSENTRASI

Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini terdapat peningkatan dan perluasan ketertarikan pada meditasi. Bahkan orang Barat yang bukan Buddhis dan penganut paham bebas ikut bermeditasi dengan berbagai alasan: untuk pisikoterapi; untuk menghilangkan stress, ketenangan pikiran yang dianggap obat anti stress yang terbaik; atau untuk kesehatan, yang disetujui oleh banyak dokter bahwa berbagai jenis penyakit dipengaruhi oleh atau bahkan bermula dari pikiran.

Tujuan meditasi. Tidak diragukan bahwa meditasi bisa membantu untuk meningkatkan kualitas hidup kita dan kesehatan dengan berbagai cara, tetapi tujuan dari ajaran Sang Buddha dan meditasi adalah jauh melebihi hal tersebut. Meditasi Buddhis sebenarnya bertujuan untuk mencapai tingkat spiritual tertinggi, bebas dari ketidakpuasan (*dukkha*). Penderitaan atau ketidakpuasan (*dukkha*) meliputi setiap aspek dari hidup kita, termasuk kegirangan dan kebahagiaan, karena sifat ketidak-kekalan dari keberadaan segala sesuatu. Sang Buddha menyebutkan Jalan Ariya Berunsur Delapan sebagai obat yang jika dilaksanakan dengan sempurna akan membawa pada akhir dari ketidakpuasan.

Jalan Ariya Berunsur Delapan. Bagaimanapun, kita harus memahami makna yang tepat dari faktor-faktor Jalan Ariya Berunsur Delapan supaya latihan kita dapat menuntun kita langsung pada tujuan ini. Delapan faktor dari Jalan Ariya adalah pandangan benar, pikiran benar, perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perenungan benar dan konsentrasi benar. Mereka dimasukkan dalam tiga kelompok: moralitas (perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar), konsentrasi atau pikiran yang lebih tinggi (usaha benar, perenungan benar, konsentrasi benar) dan kebijaksanaan (pandangan benar, pikiran benar).

Sutta-Sutta kumpulan tertua. Terdapat cukup banyak kebingungan yang berhubungan dengan aspek meditatif dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Cara terbaik untuk melenyapkan keragu-raguan kita adalah mengikuti petunjuk dari guru agung kita yang terutama, Sang Buddha sendiri. Terdapat berbagai perbedaan opini di antara umat Buddhis tentang apa yang sebenarnya merupakan ajaran-ajaran Sang Buddha, tetapi pada umumnya semua sepakat dengan kebenaran/keaslian dari sekitar 5000 sutta yang terdapat dalam empat kumpulan tertua (*nikaya*)[1] dari ajaran-ajaran Sang Buddha.

Lebih jauh lagi, keempat *nikaya* ini adalah konsisten, tidak terdapat kontradiksi-kontradiksi, dan mengandung rasa kebebasan, yang merupakan intisari dari ajaran-ajaran Sang Buddha. Ajaran-Nya terdapat dalam khotbah-khotbah (*sutta*), dan bersamaan dengan peraturan kebhikkhuan *(vinaya)*. *Sutta dan Vinaya* ini dinyatakan oleh Sang Buddha sendiri sebagai

[1] Empat kumpulan (*nikaya*) dari sutta-sutta Sang Buddha adalah Digha Nikaya, Majjhima Nikaya, Samyutta Nikaya dan Anguttara Nikaya. Pentingnya *sutta-sutta* didiskusikan di dalam buku “Kebebasan Sempurna: Pentingnya Sutta-Vinaya” yang ditulis oleh pengarang.

satu-satunya yang mempunyai wewenang dalam menentukan apa yang sesungguhnya merupakan ajaran-ajaran Beliau.[2]

Berdasarkan pada hal ini, saya akan menjelaskan beberapa aspek meditatif dari Jalan Ariya Berunsur Delapan supaya makna dan latihan yang sebenarnya, yang ditetapkan oleh Sang Buddha dapat dipahami dengan lebih baik. Tiga faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan yang berkaitan dengan meditasi adalah usaha benar (*samma vayama*), perenungan benar (*samma sati*), dan konsentrasi benar (*samma samadhi*). Saya akan menjelaskan perenungan benar dan konsentrasi benar secara lebih mendetail. Kemudian, saya akan menyentuh pada *samatha* (ketenangan) dan *vipassana* (perenungan), disertai dengan pentingnya pemahaman *sutta-sutta*.

TERJEMAHAN-TERJEMAHAN PALI

Pemahaman yang benar terhadap kunci berbagai istilah meditasi yang digunakan oleh Sang Buddha adalah penting walau kita hanya berharap untuk dapat meraih sebagian kecil pencapaian saja pun dari tujuan (bebas dari penderitaan).

Sebelum menjelaskan istilah-istilah Pali ini, saya hendak menyampaikan bahwa adanya bahaya besar dalam menggunakan terjemahan dari kata Pali secara harafiah. Biasanya sulit untuk menemukan padanan kata yang tepat dalam Bahasa Inggris yang mempunyai arti yang sama dengan kata Pali, dan disamping itu, kata-kata biasanya memiliki beberapa corak makna. Sebagai contohnya, kata *sanna* telah diterjemahkan sebagai penamaan, berpikir, persepsi; dan masing-masing benar sampai pada batas tertentu. Tetapi seorang pemula akan menemui kesulitan dalam memahami arti *sanna* dari terjemahan yang berbeda-beda ini.

Untuk mengetahui apa yang dimaksud Sang Buddha terhadap istilah-istilah Pali, kita harus meneliti empat kumpulan nikaya tertua dan melihat bagaimana Sang Buddha mendefinisikan istilah tersebut, bagaimana penggunaannya dan karakteristik dari istilah tersebut.

SAMMA SATI

Perenungan benar (*Samma sati*) adalah faktor ketujuh dari Jalan Ariya Berunsur Delapan , dan yang ini mungkin yang paling disalah-pahami. Saya akan menjelaskan beberapa masalah pokok untuk menyoroti makna dan latihannya dengan referensi dari sutta.

SAMPAJANNA

Pertama, saya akan menjelaskan perhatian/kesadaran penuh (*sampajanna*), yang merupakan alat bantuan terhadap latihan perenungan benar. Sampajanna berasal dari kata *janati* (mengetahui). Definisi dari istilah ini tidak diberikan dalam sutta. Tetapi, maknanya dapat diperoleh dari dua sutta:

Sampajanna berarti perhatian/kesadaran penuh. 'Sekali lagi, para bhikkhu, seorang bhikkhu adalah orang yang bertindak dengan sampajanna ketika dia pergi dan kembali; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia memandang ke depan dan menoleh; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia menekuk dan meregangkan kaki tangannya; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia memakai jubahnya dan membawa jubah luar serta

[2] Anguttara Nikaya 4.180.

mangkuknya; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia makan, minum, menelan makanan, dan mencicipi; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia buang air besar dan buang air kecil; yang bertindak dengan sampajanna ketika dia berjalan, berdiri, duduk, jatuh tertidur, bangun, berbicara, dan tetap diam…..'[3]

'Dan bagaimana, para bhikkhu, seorang bhikkhu *sampajano*? Di sini, para bhikkhu, untuk seorang bhikkhu, perasaan diketahui ketika muncul… bertahan… lenyap…. pikiran diketahui ketika muncul… bertahan… lenyap… Persepsi diketahui ketika muncul… bertahan… lenyap…'[4]

Dari sutta-sutta ini kita menemukan bahwa sampajanna berarti perhatian atau kesadaran penuh. Sutta pertama merujuk kepada perhatian pada tindakan-tindakan jasmani, sementara yang kedua merujuk pada perhatian pada pergerakan-pergerakan mental. Dan di *Pacittiya*, peraturan pertama, dari vinaya kebhikkhuan, istilah *sampajanna musavade* berarti 'berbohong dengan kesadaran penuh', yang menegaskan bahwa sampajanna berarti perhatian atau kesadaran penuh.

Mencoba untuk mencapai perhatian tersebut adalah salah satu dari langkah awal dalam meditasi. Hal itu mencegah terpencarnya perhatian kita supaya kita bisa memiliki kontrol terhadap pikiran kita dan kemudian mencegah munculnya keadaan-keadaan yang tak bajik. Di dalam meditasi Buddhis, perhatian berhubungan dengan tubuh jasmani dan batin, seperti yang ditunjukkan diatas.

Sampajanna membantu latihan terhadap *sati*, dan mereka sejalan. Inilah sebabnya mengapa gabungan kata *sati-sampajanna* sering muncul bersamaan dalam *sutta-sutta*.[5]

SATI

Sati berarti perenungan. Ini adalah istilah yang sangat penting dalam meditasi. Untunglah definisi yang konsisten dan tepat dari kata ini diberikan di dalam sembilan sutta.[6] Definisi dari sati adalah "dia memiliki perenungan, memiliki perenungan yang mendalam dan kebijaksanaan, orang yang mengingat dan merenungi apa yang telah dilakukan dan dikatakan dalam jangka waktu yang telah lama berlalu'. Dengan kata lain, sati berarti kualitas dari mengingat, dan terjemahan yang sesuai bisa menjadi 'perenungan'. Kiranya perlu disebutkan bahwa sati berasal dari smrti, yang berarti 'mengingat'. Perenungan atau mengingat tidak hanya merujuk hanya pada masa yang telah lewat. Bisa juga digunakan untuk sekarang ini atau bahkan masa depan, misalnya 'ingat untuk mengunci pintu kalau keluar.' Terjemahan *sati* dalam kamus Pali termasuk ingatan, perhatian dll. Di sini, perenungan (sati) berarti mengingat kembali, memberikan perhatian kepada (kewaspadaan diri yang mendalam), merenungi.

Empat perenungan. Apa yang harus kita renungi di dalam latihan meditasi? Dari Satipatthana Sutta, kita menemukan bahwa kita harus, pertama merenungi 4 hal: tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan kategori Dhamma (dari ajaran Sang Buddha). Secara mendasar, mereka adalah tubuh jasmani, batin dan Dhamma. Perenungan terhadap tubuh jasmani dan batin adalah penting karena mereka adalah 5 kelompok kehidupan yang kita lekati sehubungan dengan diri. Dan perenungan terhadap Dhamma adalah salah satu dari cara

[3] Majjhima Nikaya 119.
[4] Samyutta Nikaya 47.35.
[5] Sebagai contoh, Majjhima Nikaya 39.
[6] Sebagai contoh, Majjhima Nikaya 53, Anguttara Nikaya 5.14 dan Samyutta Nikaya 48.1.9.

yang paling akurat untuk mencapai pandangan terang yang menembus ke dalam Empat Kebenaran Mulia. Merenungi hal-hal tersebut akan menuntun pada pencapaian pengetahuan sejati (insight) bila disertai dengan perkembangan sempurna dari keseluruh faktor Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Tubuh jasmani dan batin. Sang Buddha mengajarkan bahwa ketidakpuasan muncul karena kita melekat pada 5 kelompok kehidupan (*khandha*), dimana kita menerimanya sebagai pribadi atau merupakan milik pribadi atau bersemayam/berada di dalam pribadi atau pribadi tersebut bersemayam/berada di dalam lima kelompok kehidupan. Lima kelompok kehidupan itu adalah tubuh jasmani, perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran; yang secara mendasar adalah tubuh jasmani dan batin dalam pengertian yang lebih luas.[7]

Diri yang kita lekati ini adalah persepsi yang salah dari sesuatu (jiwa atau ego) yang kita anggap kekal, abadi. Tetapi, keberadaan segala sesuatu adalah senantiasa bergerak atau berubah, tidak mengandung inti atau keberadaan yang mutlak (keberadaan yang tak berketergantungan).

Kita bergembira didalam, melekati, dan ingin memperpanjang apapun yang ada didunia yang memberikan kita kebahagiaan. Tetapi segala sesuatu berubah! Sebagai contoh, usia muda berubah menjadi usia tua, kesehatan menjadi kesakitan, yang dicintai akan meninggalkan kita dan kecintaan berubah dan sering menjadi dingin. Semuanya ini memberikan kita penderitaan. Dan jika kita tidak memahami ketidak-kekalan adalah sifat alami dari hidup dan menerimanya, kita akan senantiasa menderita terus.

Oleh karena itu, kita harus mengamati dan memahami sifat alami dari tubuh jasmani dan batin, yang kita hubungkan dengan diri, yang muncul, bertahan dan lenyap dan yang bergantungan kepada kondisi-kondisi; tidak mengandung inti atau keberadaan yang mutlak dan yang tidak patut untuk dilekati.

STUDI KASUS: PERHATIAN DAN PERENUNGAN

Agar kita dapat memahami perhatian dan perenungan dengan lebih baik, marilah kita mempertimbangkan beberapa studi kasus berikut:

(i) Orang biasa

Marilah kita mempertimbangkan orang biasa, bukanlah praktisi Dhamma, di dalam keadaan mental yang normal/sehat. Orang ini menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari dengan kadar perhatian (kesadaran) dan perenungan yang secukupnya. Perhatiannya bergerak dari satu objek ke objek lainnya, tergantung dimana perhatiannya diarahkan. Jika perhatiannya tidak diarahkan dengan cukup baik terhadap apa yang sedang dia lakukan, dia bisa mengalami kecelakaan. Sebagai contohnya, dia akan melukai jarinya ketika memotong sayur-sayuran, atau bertabrakan dengan mobil lain ketika dia sedang mengemudi karena perhatiannya terganggu oleh penampilan seorang cewek cantik. Jadi dia belajar bahwa perhatian itu diperlukan dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Perenungannya adalah hanya sebatas seperti pada orang biasa. Dia harus mengingat janji yang dibuat dengan nasabah, mengingat untuk mengerjakan beberapa pekerjaan, mengingat untuk memperbaiki pagar dll…..

[7] Dalam pengertian yang lebih luas, batin termasuk perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran. (Untuk pemahaman yang lebih mendalam tentang nama-rupa, silahkan merujuk pada buku lainnya “Dependent Origination” dan “Samatha and Vipassana” dari pengarang).

Perenungan duniawi. Jadi apa perbedaan antara orang ini dengan perhatian dan perenungan seorang praktisi Dhamma? Perhatian dan perenungan dari orang biasa ini terpencar-pencar dan bersifat duniawi, tidak terfokus pada tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. Dengan kata lain, dia tidak sedang mempraktekkan Dhamma untuk mengakhiri penderitaan.

Perhatian benar dan perenungan. Samyutta Nikaya memberikan cerita perumpamaan yang menarik dari burung puyuh dan burung elang,[8] dimana cerita ini mengilustrasikan secara jelas bagaimana perhatian dan perenungan seharusnya diarahkan.

Di dalam perumpamaan ini, burung puyuh bergerak keluar dari lapangannya sendiri dan tertangkap oleh burung elang. Burung puyuh yang cerdas ini kemudian menantang burung elang untuk suatu pertarungan di lapangannya sendiri, yang diterima oleh burung elang. Sekembalinya ke sana dan berdiri pada gumpalan tanah yang besar, burung puyuh mengejek burung elang. Ketika burung elang menyambar turun menuju arahnya, burung puyuh kecil ini masuk ke dalam lubang di belakang gundukan tanah, sementara burung elang menabrak gundukan tersebut.

Menggunakan cerita perumpamaan ini, Sang Buddha berkata jika seorang bhikkhu tinggal di dalam lapangannya sendiri, Mara (penggoda) tidak punya jalan masuk, tidak punya kesempatan. Lapangan sendiri adalah merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. Menyimpang keluar darinya adalah merenungi (menghayal mengenai) bentuk/rupa, suara, bau, cita-rasa dan sentuhan, yakni objek-objek duniawi. Meditasi berhubungan dengan perenungan ke dalam, bukan kepada bentuk/rupa, suara, bau, cita-rasa dan sentuhan.

(ii) Praktisi Dhamma

Mari kita mempertimbangkan kasus dimana orang yang telah mendengarkan Dhamma dan berharap untuk melatih perhatian dan perenungan dari ajaran Sang Buddha. Dia mencoba untuk penuh perhatian dan merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. Ketika dia menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari, dia menemukan bahwa sangat sulit untuk melakukan ini. Keharusan untuk melakukan dan mengingat banyak hal yang bersifat keduniawian, perhatian dia selalu lari kesana-sini daripada terhadap tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. Apakah pikirannya memikirkan masa lalu, khawatir dengan masa depan atau merencanakan sesuatu dan berkhayal dll.. Dia tidak memperhatikan saat-saat sekarang. Jadi bagaimana dia bisa ingat untuk memperhatikan dan merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma?

Berada di sini dan pada saat ini. Untuk melatih perhatian dan perenungan benar, perhatiannya harus disini dan pada saat ini; dia harus berhenti berpikir, berhenti khawatir, berhenti merencanakan sesuatu atau berhenti menggunakan pikirannya.[9][terhadap hal-hal yang sudah lewat dan hal-hal yang belum datang, tetapi perhatiannya cukup berada disini dan pada saat ini] Dan ini sudah pasti tidak gampang untuk dilakukan! Kelahiran demi kelahiran kita telah menganggap indera pikiran kita sebagai sahabat terbaik kita, pelindung terbesar kita. Ia telah membantu kita menghasilkan penghidupan dan sukses dalam hidup dan ia telah melindungi kita dalam masa-masa sulit dan bahaya. Karena kita telah menggunakan pikiran kita terlalu banyak, ia lebih berkembang daripada makhluk lainnya di bumi; itu sebabnya mengapa manusia adalah makhluk yang paling menonjol di bumi. Kata 'manusia' (manusya) mungkin berasal dari kata mano (indera berpikir).

---

[8] Samyutta Nikaya 47.1.6. Lihat juga Samyutta Nikaya 35.199 dan 47.1.7 untuk cerita perumpamaan yang sama.

[9] Majjhima Nikaya 125

Kita sangat terbiasa berpikiran bahwa sangat sulit untuk menghentikan pikiran. Kenyataannya, kita enggan melakukannya, karena sistem perlindungan diri/keakuan. Melepaskan pemikiran duniawi adalah hampir sama dengan penolakan terhadap diri/keakuan dan penolakan itu sangat menakutkan untuk sebagian besar orang. Tetapi, kita harus berhenti menggunakan pemikiran duniawi untuk perhatian pada saat sekarang dan melatih perhatian dan perenungan benar. Perhatian yang berada di sini dan pada saat ini adalah hal kedua yang harus kita ingat, disamping mengingat untuk merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma.

(iii) Keadaan tidur

Sekarang mari kita pertimbangkan keadaan pada saat tidur. Ilmuwan telah menemukan bahwa sebagian besar orang banyak bermimpi selama waktu tidur. Ketika orang terlelap dan bermimpi, apakah dia sadar sepenuhnya atau penuh perhatian? Secara searah, bisa dikatakan dia penuh perhatian karena tidak terdapat gangguan di sana. Dia memberi perhatian pada mimpinya dengan mengesampingkan hal lainnya.

Ternodai di sana-sini. Apakah si pemimpi memberikan perhatiannya disini dan pada saat ini? Kepada si pemimpi, dia berada di sini dan pada saat ini. Tetapi keadaan di sini dan pada saat ini tersebut ternodai. Itu adalah khayalan dan pemberdayaan pikiran karena dia menganggap orang yang ada dalam mimpi sebagai dirinya sendiri.

Perenungan terhadap tanpa diri. Dengan cara yang sama, kita ternodai dan menganggap tubuh jasmani dan batin sebagai diri. Sang Buddha berkata bahwa dunia bersifat semu dan tidak nyata, tetapi Nibbana tidak semu.[10] Kita telah ditipu oleh pikiran kita dari satu kelahiran ke kelahiran berikutnya.[11]

Sang Buddha adalah Yang Tercerahkan. Untuk membantu mencerahkan kita Sang Buddha mengajar dalam banyak sutta[12] bahwa bentuk apapun dari tubuh jasmani (atau bentuk-bentuk materi) atau batin, apakah itu yang telah lewat, masa depan atau sekarang, di dalam atau di luar, kasar atau halus, rendah atau tinggi, jauh atau dekat, harus dilihat sesuai kenyataannya disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: ‘Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.’

Ketika kita berlatih dengan cara ini, keterikatan akan mulai longgar dari genggamannya dan ketidak-terikatan terhadap dunia akan muncul dalam hati. Tahap ini, yakni ketika pikiran cenderung menuju pelepasan dari keterikatan dan dunia, adalah salah satu prasyarat untuk pencapaian konsentrasi benar atau jhana.

Oleh sebab itu, perenungan terhadap tanpa diri ini sangat penting. Ini adalah hal ketiga yang harus kita ingat ketika melatih perhatian dan perenungan benar.

Sekarang kita lihat bahwa ada tiga hal yang harus kita ingat dalam latihan perhatian dan perenungan benar: merenungi tubuh, perasaan, pikiran dan Dhamma; memberikan perhatian di sini dan pada saat ini; dan melihat bentuk apapun dari tubuh jasmani dan batin sesuai kenyataannya disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: ‘Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.’

---

[10] Majjhima Nikaya 140.
[11] Majjhima Nikaya 75.
[12] Sebagai contoh, Majjhima Nikaya 22, Anguttara Nikaya 3.131, dan Samyutta Nikaya 22.15.

(iv) Orang yang sakit mental
Mari kita mempertimbangkan kasus dari orang yang sakit mental. Orang yang sakit mental secara khas mempunyai pikiran yang sangat kacau dan tidak terkendali. Dia sama sekali tidak bisa berkonsentrasi. Terkadang dia bahkan bisa terganggu ketika sedang makan karena pikirannya sedang memikirkan untuk melakukan sesuatu hal yang lain. Dan pikirannya terus melayang-layang dengan sesuatu pemikiran yang tidak terkendali. Orang ini, bahkan jika diberikan instruksi yang tepat untuk bermeditasi, tidak bisa melakukannya karena dia tidak bisa menguasai pikirannya, tidak juga bisa melihat segala sesuatu hal sebagaimana apa adanya.

Sang Buddha berkata bahwa sangat sulit untuk menemukan makhluk-makhluk yang bebas dari sakit mental bahkan untuk sebentar saja, kecuali para Arahat.[13] Dengan kata lain, kebanyakan makhluk berpikiran kacau pada batas tertentu, dengan pikiran yang tidak terfokus yang terus melayang dengan pemikiran yang tidak terkendali. Kata Pali *asava* secara harfiah berarti mengalir keluar. Terjemahan yang layak bisa berarti 'Noda-noda mental yang tidak terkendali'. Seorang Arahat juga dipanggil khinasava, orang yang telah menghancurkan asava-asava. Makhluk-makhluk lainnya masih memiliki noda-noda mental yang tidak terkendali, yang juga berarti pikiran yang tidak terkendali, kecuali mereka berada dalam keadaan samadhi. Jadi kebanyakan makhluk mempunyai pikiran yang tidak terkendali, tidak terfokus, yang menghalangi mereka melihat segala sesuatu hal sebagai apa adanya, menyadari tanpa diri (anatta) dan mencapai pembebasan. Dijelaskan di dalam sutta-sutta bahwa kondisi yang penting dalam melihat segala sesuatu hal sebagaimana apa adanya adalah konsentrasi.[14]

Pelatihan yang tidak sempurna tanpa konsentrasi benar. Oleh sebab itu, dengan pikiran yang tidak terkendali dan tidak terfokus, melatih perhatian dan perenungan benar masih tidak cukup untuk mencapai pencerahan. Karenanya, diperlukan konsentrasi benar, faktor kedelapan dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Latihan dari perenungan benar adalah untuk merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma; memberikan perhatian di sini dan pada saat ini; dan melihat segala tubuh jasmani dan batin sesuai kenyataannya yang disertai dengan kebijaksanaan yang tepat sedemikian: 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'

Pada tahap ini, pelatihan kita masih tidak sempurna tanpa konsentrasi benar. Kuncinya di sini adalah menanam dan mengembangkan perenungan benar sampai pada tahap yang seksama dan mencapai satipatthana. Pencapaian satipatthana adalah penting karena ia adalah batu loncatan ke konsentrasi benar. Berikutnya, saya akan menjelaskan hal ini secara lebih terperinci.

SATIPATTHANA

Istilah Pali yang penting lainnya yang sering ditemui berkaitan dengan meditasi adalah *satipatthana*. Tidak terdapat definisi untuk *Satipatthana* tetapi latihannya serupa dengan latihan dari sati – pada dasarnya merenungi tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. *Satipatthana* berasal dari kata *sati* dan *patthana* atau *upatthana*. *Patthana* atau *upatthana* telah banyak diterjemahkan sebagai fondasi, pengembangan, penerapan, pembangunan, dll.. bagaimanapun, terjemahan-terjemahan ini tidak menunjukkan secara jelas perbedaan antara sati dan satipatthana.

[13] Anguttara Nikaya 4.157.
[14] Samyutta Nikaya 12.23 dan Anguttara Nikaya 7.61.

Keadaan perenungan yang mendalam. Ketika kita meneliti sutta-sutta kita menemukan adanya perbedaan antara sati dan satipatthana. Seperti yang dijelaskan pada awalnya, sati berarti perenungan. Sekarang patthana mungkin berasal dari dua kata, *pa* dan *thana*. Pa berarti membangun dasar yang kokoh juga berarti bergerak melampaui. Kemudian ia juga bisa berarti sangat, amat mendalam. Thana berarti berdiri diam, dan juga bisa berarti suatu keadaan atau kondisi. Jadi satipatthana mungkin berarti keadaan perenungan yang amat sangat mendalam. Terjemahan satipatthana ini kelihatannya sesuai dengan sutta-sutta, yang mana saya akan merujuk sekarang ini.

Latihan satipatthana. ***Satipatthana Samyutta 47.2.10*** memberikan kiasan yang mengesankan dalam menunjukkan bagaimana satipatthana harus dilatih. Dalam kiasan ini, seorang pria dipaksa untuk membawa sebuah mangkuk yang diisi penuh dengan minyak, diantara kerumunan orang-orang yang menonton gadis tercantik setanah air yang sedang bernyanyi dan menari. Dia diikuti oleh seorang pria lainnya dengan pedang yang diangkat, siap untuk memotong kepalanya jika setetes saja dari minyak tersebut ditumpahkan. Oleh karenanya, dia harus memperhatikan dengan seksama mangkuk dari minyak tersebut tanpa mengizinkan dirinya untuk terganggu sedikitpun oleh hal-hal lain, yaitu perhatian yang berpusat kepada satu objek. Ini adalah penjelasan yang jelas dari makna satipatthana.

Ciri khas Jhana. Dalam ***Majjhima Nikaya 44***, disebutkan bahwa satipatthana adalah ciri khas (nimitta) dari samadhi. Ini berarti bahwa jika seseorang mencapai konsentrasi (samadhi, ditegaskan sebagai kemanunggalan pikiran, atau jhana), satipatthana (bukan hanya sati) harus secara otomatis hadir. Keadaan konsentrasi atau konsentrasi benar (jhana) adalah keadaan perhatian dan perenungan yang amat mendalam dimana pikiran menjadi terang – keadaan mental yang cemerlang karena pikiran terfokus, tidak terpencar. Karena itu, disebutkan bahwa satipatthana adalah ciri khas dari konsentrasi.

Di ***Samyutta Nikaya 52.2.2***, Arahat Anuruddha ditanya apa yang telah dia latih untuk mencapai kekuatan batin (supranormal) – beliau sanggup melihat ribuan sistem dunia secara jelas. Beliau menjawab bahwa itu sehubungan dengan pelatihan dan pengembangan satipatthana. Di lain tempat, kekuatan batin (supranormal) selalu dikatakan karena pencapaian jhana.

Di ***Majjhima Nikaya 125***, Sang Buddha menjelaskan berbagai langkah dalam pelatihan moralitas atau Dhamma (carana), yang memuncak pada empat jhana, serupa halnya dengan Jalan Ariya Berunsur Delapan. Pada Jhana pertama, terdapat penjelasan dari Satipatthana, diikuti oleh jhana kedua, ketiga dan keempat.

Satipatthana dan Jhana adalah sejalan. Di ***Majjhima Nikaya 118***, disebutkan: 'Ketika perenungan pada nafas dikembangkan dan dilatih, empat satipatthana dipenuhi. Ketika empat satipatthana dikembangkan dan dilatih, mereka memenuhi tujuh faktor pencerahan (bojjhanga). Ketika tujuh faktor pencerahan dikembangkan dan dilatih, hal tersebut akan membawa pada pengetahuan benar dan pembebasan.'

Perenungan pada nafas, ketika dikembangkan, dikatakan memenuhi empat satipatthana. Sebagai bandingnya, ***Samyutta Nikaya 54.1.8*** menyebutkan bahwa konsentrasi yang mendalam pada perenungan akan nafas menuntun ke pencapaian keseluruhan jhana. Lebih jauh lagi, empat satipatthana, ketika dikembangkan, dikatakan memenuhi tujuh faktor pencerahan. Sekarang, empat dari tujuh faktor tsb adalah kegirangan, ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin, kesemuanya tersebut juga merupakan ciri khas dari jhana. Lagi-lagi,

pada pelaksanaannya, kita tidak dapat memisahkan pencapaian satipatthana dan jhana. Mereka sejalan.

Di ***Majjhima Nikaya 10*** dinyatakan: ‘Para bhikkhu, inilah jalan yang menuju satu arah saja untuk pemurnian para makhluk, untuk mengatasi kesengsaraan dan ratap tangis, untuk lenyapnya kepedihan dan kesedihan, untuk tercapainya jalan sejati, untuk realisasi Nibbana – yaitu empat satipatthana.’ Ini tidak berlawanan dengan pernyataan di ***Anguttara Nikaya 9.36****:* ‘Sesungguhnya, saya katakan, penghancuran asava (tingkat Arahat) tergantung pada jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat, dan pernyataan di ***Majjhima Nikaya 52*** oleh bhikkhu Ananda bahwa ‘satu hal yang diajarkan oleh Sang Buddha untuk mencapai pembebasan adalah jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat….’

Sati versus Satipatthana. Pelatihan Satipatthana sama dengan sati dalam arti bahwa keduanya termasuk perenungan terhadap tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma. Apa yang membedakan mereka adalah intensitas dari sati. Ketika perenungan benar (samma sati) dilatih dan dikembangkan menuju keadaan yang mendalam, ia menjadi satipatthana.

Satipatthana menuntun pada jhana. Di ***Samyutta Nikaya 47.1.8***, dinyatakan bahwa seorang bhikkhu yang bodoh, tidak jeli, mempraktekkan satipatthana tetapi pikirannya tidak terkonsentrasi dan halangan-halangan tidak ditinggalkan. Tetapi, ketika seorang bhikkhu yang bijaksana, terlatih mempraktekkan satipatthana, pikirannya menjadi terkonsentrasi dan halangan-halangan ditinggalkan. Oleh sebab itu, ketika seorang bhikkhu mempraktekkan satipatthana secara tidak jeli, ia tidak mencapai konsentrasi (jhana).

Seorang bhikkhu yang jeli mencapai konsentrasi ketika dia mencapai satipatthana. Hal ini sekali lagi menekankan pada orang yang mencapai konsentrasi pada dasarnya memiliki satipatthana. Inilah sebabnya mengapa tahap konsentrasi disebut juga pikiran yang lebih tinggi (adhicitta) di ***Anguttara Nikaya 3.85*** dan pikiran yang telah dikembangkan (bhavitam cittam) di ***Anguttara Nikaya 2.3.10.*** Dan kita tahu jika pikiran yang lebih tinggi adalah prasyarat untuk kebijaksanaan yang lebih tinggi, yang merupakan dasar dari pembebasan. Maka jhana adalah faktor penting dari Jalan Arya Berunsur Delapan.

Seseorang harus melatih perenungan benar dan kemudian mengembangkannya ke keadaan yang mendalam untuk mencapai satipatthana. Ketika satipatthana tercapai, konsentrasi atau jhana juga tercapai. Inilah sebabnya di ***Majjhima Nikaya 119***, kita menemukan salah satu keuntungan dari melatih dan mengembangkan perenungan benar dari tubuh jasmani secara berulang-ulang adalah kemampuan untuk ‘memperoleh keinginan, tanpa gangguan dan kesulitan, keempat jhana yang merupakan pikiran yang lebih tinggi dan memiliki kediaman yang menyenangkan disini dan pada saat ini.’ Demikian dikatakan bahwa seorang bhikkhu yang jeli, mempraktekkan satipatthana dan mencapai konsentrasi.

Di ***Majjhima Nikaya 117,*** dinyatakan bahwa faktor-faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan adalah untuk dilatih setahap demi setahap. Jadi, bahwasanya perenungan benar menuntun ke konsentrasi benar, maka satipatthana bisa dikatakan sebagai penghubung atau jembatan yang menghubungkan faktor ketujuh (perenungan benar) dengan faktor kedelapan (konsentrasi benar) dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

SAMMA SAMADHI

Kamus Pali menerjemahkan samma samadhi sebagai konsentrasi benar, meditasi, kemanunggalan pikiran dll.. Konsentrasi adalah faktor dari Lima Kemampuan (Indriya), Lima Kekuatan (Bala), Tujuh Faktor Pencerahan (Bojjhanga) dan Jalan Ariya Berunsur Delapan. Disepanjang sutta, terdapat definisi yang konsisten dari konsentrasi dan konsentrasi benar sebagai kemanunggalan pikiran[15] atau empat jhana.[16] Ketika definisinya diberikan sebagai empat Jhana (keadaan mental yang cemerlang), terdapat penjelasan panjang dari tingkat jhana. Konsentrasi Benar yang mulia dinyatakan di ***Majjhima Nikaya 117*** sebagai kemanunggalan pikiran, didukung oleh ketujuh faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Kemanunggalan pikiran merujuk pada empat jhana. Jika kemanunggalan pikiran dan keempat jhana merujuk pada 2 tahap pencapaian yang berbeda dari konsentrasi benar, maka terdapat ketidaksepahaman dengan Dhamma, dimana hal ini tidak mungkin. Ketika kita meneliti sutta lebih menyeluruh, kita menemukan bahwa keduanya merujuk pada tingkat jhana. Kemanunggalan pikiran adalah versi singkatnya; ia merujuk pada berbagai jhana, yang bisa dilihat dari definisi konsentrasi yang diberikan di ***Samyutta Nikaya 48.1.10:***

‘Dan apa, para bhikkhu, yang merupakan bejana konsentrasi? Disini, para bhikkhu, seorang siswa ariya, yang telah melepaskan keterikatannya, mencapai konsentrasi, mencapai kemanunggalan pikiran.

Terpisah dari kesenangan indera, terpisah dari keadaan yang tidak bajik, seorang bhikkhu masuk dan berdiam di dalam jhana pertama, yang dibarengi oleh pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, dengan kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari penyendirian.

Dengan berhentinya pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, seorang bhikkhu masuk serta berdiam di dalam jhana kedua, yang memiliki ketidakraguan dan kemanunggalan pikiran tanpa pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan, dengan kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari konsentrasi.

Dengan melepaskan kegirangan, dia masuk dan berdiam di dalam jhana ketiga, berdiam di dalam keseimbangan batin, waspada serta sepenuhnya sadar, merasakan kesenangan, yang oleh pada Ariya dinyatakan: ‘Dia memiliki kediaman yang menyenangkan yang disertai keseimbangan batin dan kewaspadaan.’

Dengan ditinggalkannya kesenangan dan penderitaan, dan dengan telah lenyapnya kegirangan dan kemuraman, seorang bhikkhu masuk dan berdiam di dalam jhana keempat, yang memiliki bukan penderitaan pun bukan kesenangan dan kemurnian keseimbangan batin dan kewaspadaan (sati) yang sepenuhnya.[17] Inilah, para bhikkhu, yang disebut bejana konsentrasi.’

---

[15] Sebagai contoh, Majjhima Nikaya 44 dan Anguttara Nikaya 7.42.

[16] Sebagai contoh, Majjhima Nikaya 141 dan Samyutta Nikaya 45.1.8.

[17] Berlawanan dengan tanggapan umum bahwa tidak terdapat sati dalam jhana, Sang Buddha berkata jika sati hadir dalam jhana. Kenyataannya, beliau menunjuk pada tercapainya kemurnian sati yang sepenuhnya di dalam jhana keempat.

Dari sutta ini kita menemukan bahwa kemanunggalan pikiran tidak diragukan lagi merujuk pada keempat jhana. Bahkan di Mahasatipatthana Sutta,[18] konsentrasi benar didefinisikan sebagai keempat jhana.

Konsentrasi adalah prasyarat dari kemunculan kebijaksanaan. Salah satu alasan konsentrasi dan konsentrasi benar didefinisikan sebagai tingkat jhana di dalam berbagai sutta dapat dipahami dari ***Anguttara Nikaya 4.41.*** Di dalam sutta ini, perkembangan konsentrasi, yang mengakibatkan perolehan wawasan dan pengetahuan yang dalam (nanadassana), dikatakan sebagai pikiran yang terlatih menjadi cemerlang, misalnya keadaan mental yang terang – yang tidak lain adalah jhana.

Terdapat pandangan umum dewasa ini bahwa kemanunggalan pikiran (citassa ekaggata) tidak seperlunya dirujukkan pada jhana. Intepretasi tersebut diartikan sebagai menjaga pikiran pada satu hal dalam suatu waktu – yang disebut konsentrasi bersifat sementara (momentary concentration) – yang tidak disebutkan oleh Sang Buddha. Perumpamaan dari pemburu dan keenam binatang (lihat di bawah) ditemukan di ***Samyutta Nikaya 35.206*** membuatnya cukup jelas bahwa pikiran yang bergerak dari benda ke benda hanyalah pikiran yang biasa. Perumpamaan ini diuraikan di bagian 'Latihan' di bawah. ***Anguttara Nikaya 3.100*** mengajari cara mengembangkan pikiran yang lebih tinggi, untuk mencapai kemanunggalan pikiran. Pertama, seseorang harus meninggalkan perbuatan tak bajik melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Kedua, ia harus meninggalkan pikiran akan kesenangan indera, pikiran dengki, dan pikiran kejam. Lalu, ia harus meninggalkan pikiran tentang sanak keluarga, tentang negara, tentang reputasi. Terakhir, hanya setelah mengatasi objek-objek pikiran, pikirannya baru berhasil dan mencapai kemanunggalan pikiran. Dari sini, bisa dilihat bahwa kemanunggalan pikiran tentunya tidak sedangkal menjaga pikiran pada satu hal dalam suatu waktu.

APA ITU JHANA?

Jhana secara harfiah berarti api, atau cemerlang. Jadi jhana bisa diterjemahkan sebagai keadaan mental yang cemerlang.

Sungguh waspada dan terpusat. Ketika seseorang mencapai jhana, pikirannya tertumpu pada satu objek saja, tidak terpencar sebagaimana biasanya, dan benar-benar penuh kewaspadaan dan terpusat.[19] Sebagai contoh, dari penjelasan jhana keempat di atas kita lihat bahwa kewaspadaan adalah sepenuhnya murni disini. Dimana pikiran tidak terpencar tetapi terpusat, berada pada keadaan yang murni cemerlang,[20] dan dipenuhi oleh kebahagiaan.

Jadi makhluk yang mencapai jhana bisa terlahirkan di alam brahma berbentuk (rupaloka) dengan tubuh yang bersinar dan mengalami kebahagiaan yang sangat, untuk jangka waktu yang lama. Bagi banyak orang, tahap ini tidak mudah dicapai karena harus mampu melepaskan keterikatan-keterikatan. Untuk alasan inilah, maka ia disebutkan sebagai pencapaian manusia yang luar biasa (uttari manussa dhamma) di dalam berbagai sutta.

Empat jhana ini didefinisikan di berbagai sutta seperti berikut:

[18] Digha Nikaya 22.
[19] Majjhima Nikaya 111.
[20] Anguttara Nikaya 1.6.1

Jhana pertama

- Berhentinya persepsi terhadap kenikmatan duniawi
- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari kesendirian (DN 9)
- Tidak terlihat oleh mara (MN 25)
- Lima penghalang ditinggalkan dan lima faktor jhana diraih (MN 43)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Pikiran yang tertuju pada hal-hal yang tak bajik lenyap tanpa sisa (MN 78)
- Berhentinya batin yang masih berbicara (SN 36.11)
- Lenyapnya kesakitan tubuh (SN 48.4.10)
- Berada dalam kediaman yang bahagia (AN 6.29)
- Melampaui jangkauan mara (AN 9.39)

Jhana kedua

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kegirangan dan kesenangan yang terlahir dari kesendirian (DN 9)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Pikiran yang tertuju pada hal-hal yang bajik lenyap (MN 78)
- Tahap kesunyian Ariya (SN 21.1)
- Berhentinya pemikiran pemicu dan pemikiran yang bertahan (SN 36.11)
- Kegirangan yang lahir bukan dari hal-hal duniawi (SN 36.29)
- Kesedihan mental lenyap (SN 48.4.10)

Jhana ketiga

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap kesenangan dan keseimbangan batin (DN 9)
- Yang masih belum ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Lenyapnya kegirangan (SN 36.11)
- Kesenangan yang lahir bukan dari hal-hal duniawi (SN 36.29)
- Kesenangan tubuh lenyap (SN 48.4.10)

Jhana keempat

- Persepsi yang halus tapi nyata terhadap yang bukan derita maupun senang (DN 9)
- Kewaspadaan (sati) yang murni dan keseimbangan batin yang sepenuhnya (MN 39)
- Seluruh tubuh dirembesi oleh pikiran yang terang dan murni (MN 39)
- Yang sudah tak dapat ditenangkan ke tingkat yang lebih tinggi (MN 66)
- Bisa berbicara dengan makhluk sorga dan keseluruhan dunia yang menyenangkan telah direalisasikan (MN 79)
- Keseimbangan batin yang bukan bersifat duniawi (SN 36.29)
- Berhentinya pernafasan (SN 36.11)
- Kesenangan mental lenyap (SN 48.4.10)
- Keluar dari tahap ini, dia berjalan, berdiri dan seterusnya dengan kebahagiaan yang terlahir dari ketenangan (AN 3.63)
- Menuntun pada penembusan yang sepenuhnya dari elemen yang tak terhitung (AN 6.29)

LATIHAN

Di ***Majjhima Nikaya 117*** dan ***Digha Nikaya 18 dan 33***, kita menemukan bahwa tujuh unsur lainnya yang mendukung dan diperlukan untuk perkembangan konsentrasi benar yang mulia[21]

[21] Itu adalah konsentrasi benar atau jhana dari orang suci atau ariya.

adalah pandangan benar, pikiran benar, perkataan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar dan perenungan benar.

Perumpamaan dari keenam binatang. Terdapat sebuah dasar pendirian yang penting di ***Samyutta Nikaya 35.206.*** Ini diilustrasikan oleh perumpamaan dari pemburu yang menangkap 6 jenis binatang: ular, buaya, burung, anjing, jakal dan monyet. Dia mengikat tiap binatang dengan seutas tali yang kuat lalu mengikat keenam tali itu bersamaan sebelum membebaskan mereka. Keenam binatang itu secara alamiah menuju ke enam arah yang berbeda – ular masuk ke lubang, buaya masuk dalam air, burung terbang ke langit, anjing masuk ke wilayah perdesaan, jakal ke perkuburan dan monyet masuk hutan. Ketika mereka menarik ke masing-masing arah yang berbeda, mereka harus mengikuti yang paling kuat pada saat itu. Ini serupa dengan pikiran yang biasa, yang ditarik oleh enam saluran indera yang berbeda. Sang Buddha menyebut itu sebagai pikiran yang tidak terkendali.

Tetapi, jika keenam binatang diikat pada tonggak yang kuat, lalu mereka hanya bisa bergerak disekeliling tonggak sampai letih sendiri. Ketika ini terjadi, mereka akan berdiri atau berbaring di samping tonggak, jinak. Sama halnya, Sang Buddha berkata jika seorang bhikkhu berlatih perenungan terhadap tubuh jasmani – meditasi pada satu objek ini – dia tidak ditarik ke berbagai arah oleh keenam saluran indera dan pikiran menjadi terkendali.

Perumpamaan ini menunjukkan bahwa cara untuk menjinakkan pikiran adalah dengan mengikatnya pada satu objek meditasi, sesuatu yang tidak biasa, sampai pikiran mampu bertahan dengan satu objek tersebut barulah tercapai kemanunggalan pikiran.

Melepaskan keterikatan dan keduniawian. Pencapaian konsentrasi benar atau tingkat jhana sudah pasti tidaklah mudah. Di ***Samyutta Nikaya 48.1.10*** yang disebutkan terdahulu, seseorang harus mampu melepaskan keterikatan pada keduniawian sebagai dasar atau fondasi sebelum dia mampu mencapai konsentrasi benar. Tetapi, kebanyakan meditator tidak mampu melepaskan keterikatan pada keduniawian. Untuk alasan inilah latihan dari meditasi samatha dan berikut pencapaian tingkat jhana adalah sulit.

PENTINGNYA JHANA UNTUK KEBEBASAN SEMPURNA

Di ***Anguttara Nikaya 3.85 dan 9.12***, Sang Buddha membandingkan tiga tahap pelatihan dari sila yang lebih tinggi, pikiran/konsentrasi yang lebih tinggi dan kebijaksanaan yang lebih tinggi dengan buah, empat tingkat kesucian. Dikatakan bahwa Sotapanna (pemasuk-arus), buah pertama, dan Sakadagami (yang kembali sekali lagi), buah kedua, sempurna dalam sila. Anagami (yang tidak kembali lagi), buah ketiga, sempurna dalam sila dan konsentrasi. Arahat (yang tercerahkan), buah keempat, sempurna dalam sila, konsentrasi dan kebijaksanaan.

Berhubung konsentrasi dan konsentrasi benar merujuk pada tingkat jhana di dalam sutta-sutta, jhana sangat jelas merupakan kondisi yang penting untuk mencapai tingkat Anagami dan Arahat.

BUKTI DALAM SUTTA-SUTTA

Anguttara Nikaya 3.88**:** Sutta ini juga merujuk pada tiga tahap pelatihan yang sama. Disini pelatihan pada pikiran yang lebih tinggi didefinisikan sebagai empat jhana. Sama halnya

dengan di ***Majjhima Nikaya 6***, Sang Buddha menjelaskan empat jhana merupakan pikiran yang lebih tinggi yang memiliki kediaman yang menyenangkan di sini dan pada saat ini.

Anguttara Nikaya 4.61**:** 'Diberkati dengan kebijaksanaan' dijelaskan di dalam sutta ini. Disebutkan bahwa orang yang telah melenyapkan kekotoran batin dari lima penghalang (panca nivarana)[22] adalah yang diberkati dengan 'kebijaksanaan agung, kebijaksanaan yang berkembang luas, visi yang jelas, yang diberkati dengan kebijaksanaan'. Dari penjelasan jhana pertama di atas, kita mendapati bahwa halangan-halangan ditinggalkan ketika tingkat jhana dicapai. Ini berarti pencapaian tingkat jhana (dengan ketujuh faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan) menghasilkan kebijaksanaan agung.

Anguttara Nikaya 6.70**:** Di sini Sang Buddha berkata: 'Sesungguhnya, para bhikkhu, bahwa seorang bhikkhu tanpa ketenangan konsentrasi pada tingkat tinggi, tanpa memenangkan kemanunggalan pikiran dapat memasuki dan berdiam dalam pembebasan oleh pikiran atau pembebasan oleh kebijaksanaan – itu tidaklah mungkin.'[23]

Anguttara Nikaya 9.36: Sang Buddha berkata: 'Sesungguhnya, saya katakan, penghancuran asava[24] (tingkat Arahat) bergantung pada jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat….'

Majjhima Nikaya 24**:** Sutta ini membicarakan tentang tujuh tahap pemurnian yang menuntun pada pencapaian Nibbana, tujuan akhir. Salah satunya adalah pemurnian pikiran, yang tidak dijelaskan di sini. Tetapi, di ***Anguttara Nikaya 4.194*** dinyatakan bahwa pemurnian pikiran secara total merujuk pada empat jhana.

Majjhima Nikaya 36**:** Di dalam sutta ini Sang Buddha berbicara tentang perjuangannya mencapai pencerahan, bagaimana beliau menjalani berbagai latihan yang amat keras untuk beberapa tahun dalam kesia-siaan. Kemudian beliau mencari jalan lain menuju pembebasan dan mengingat kembali pencapaian jhana beliau ketika beliau masih muda di bawah pohon apel-mawar. Berdasarkan pada ingatan tersebut datanglah penyadaran: 'Itulah jalan menuju pencerahan.' Lalu, dengan jhana, beliau akhirnya mencapai pencerahan. Inilah sebabnya tingkat jhana disebut 'jejak kaki dari Tathagata' di ***Majjhima Nikaya 27***.

Majjhima Nikaya 52**:** Di sini Bhikkhu Ananda ditanyai sesuatu hal apakah yang diajari Sang Buddha yang diperlukan untuk memenangkan pembebasan. Bhikkhu Ananda menjawab: 'Jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat….'

Majjhima Nikaya 64**:** Sang Buddha berkata di sini: 'Ada sebuah jalan, Ananda, cara untuk menghapus lima belenggu rendah; siapapun, tanpa melintasi jalan itu, pada cara itu, dapat mengetahui atau melihat atau menghapus lima belenggu rendah[25] – itu tidaklah mungkin.'

---

[22] Lima penghalang adalah kesenangan indera, niat buruk, malas berusaha dan keadaan batin yang letih, kegelisahan dan penyesalan, serta keraguan. Penghalang ini merintangi kita dari melihat sesuatu dengan jelas, dan juga adalah rintangan utama dalam perolehan kebijaksanaan dan pembebasan.
[23] Itulah sebabnya di Anguttara Nikaya 4.51 menyatakan bahwa orang yang memberikan kebutuhan – makanan, jubah, tempat tinggal dan obat-obatan – kepada seorang bhikkhu yang telah mencapai konsentrasi yang tiada batasnya, memperoleh pahala yang melimpah.
[24] Asava berarti arus mental yang tidak terkendali.
[25] Penghapusan lima belenggu rendah adalah tingkat kesucian Anagami , dan juga termasuk tingkat Arahat yang telah menghapus sepuluh belenggu.

Kemudian Sang Buddha meneruskan penjelasan jalan tersebut, cara tersebut yakni pencapaian jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat… Di sini, sangat jelas bahwa tidak mungkin untuk mencapai tingkat kesucian Anagami atau Arahat tanpa jhana.

Majjhima Nikaya 108**:** Bhikkhu Ananda ditanyai tentang jenis meditasi apa yang dipuji oleh Sang Buddha dan jenis meditasi apa yang tidak dipuji oleh Sang Buddha. Bhikkhu Ananda menjawab bahwa jenis meditasi dimana empat jhana dicapai dipuji oleh Sang Buddha; jenis meditasi dimana lima penghalang tidak ditinggalkan tidak dipuji oleh Sang Buddha.

Majjhima Nikaya 68**:** Di sini Sang Buddha menegaskan bahwa jhana adalah kondisi yang penting untuk penghapusan lima belenggu: 'Ketika dia masih belum mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak bajik (misalnya jhana pertama) atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu (misalnya jhana yang lebih tinggi), nafsu untuk memiliki sesuatu[26]… niat buruk… malas berusaha dan keadaan batin yang letih… kegelisahan dan penyesalan… keraguan… hati yang tidak puas… keletihan menyelimuti pikirannya dan menetap… Ketika dia mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak bajik atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu, nafsu indera… niat buruk… malas berusaha dan keadaan batin yang letih … kegelisahan dan penyesalan… keraguan… hati yang tidak puas … keletihan tidak menyelimuti pikirannya dan menetap….'

Oleh karenanya, jenis meditasi dimana terdapat pencapaian jhana dipuji oleh Sang Buddha; jenis meditasi dimana jhana tidak dicapai tidak dipuji oleh Sang Buddha. Bisa disimpulkan dari sini bahwa tujuan utama dari meditasi adalah untuk menghapus lima penghalang dan mencapai tingkat jhana.

Digha Nikaya 12**:** '… Seorang siswa pergi dan melatih kemoralan dan mencapai jhana pertama… Dan kapan saja siswa dari sang guru mencapai hasil yang luar biasa tersebut, guru tersebut tidak dapat dicela di dunia ini. Dan siapapun yang mencela guru tersebut, celaannya tidak tepat, tidak benar, tidak sesuai dengan kebenaran, dan salah…'

Majjhima Nikaya 76**:** Ananda menunjukkan bahwa Sang Buddha menyatakan orang yang bijaksana secara pasti akan menjalani kehidupan suci, dan ketika menjalaninya akan mencapai jalan yang benar, Dhamma yang bajik, dia bisa menghapus lima penghalang dan mencapai empat jhana dan juga menyadari tiga pengetahuan tinggi.

Majjhima Nikaya 14**:** 'Walaupun seorang siswa mulia telah melihat dengan jelas sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang benar mengenai bagaimana kesenangan-kesenangan indera memberikan sedikit pemuasan, banyak penderitaan…, namun selama dia masih belum mencapai kegirangan dan kesenangan yang terpisah dari kesenangan-kesenangan indera dan terpisah dari keadaan-keadaan tak bajik (jhana pertama) atau mencapai sesuatu yang lebih damai daripada itu (jhana yang lebih tinggi), dia masih bisa tertarik pada kesenangan-kesenangan indera.'

Tiada jhana, jalan yang salah. Konsentrasi benar adalah empat jhana, faktor ke delapan dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Ketika jhana dicapai, kelima penghalang dihilangkan. Ini adalah jenis meditasi yang dipuji oleh Sang Buddha karena membawa pada pembebasan, Nibbana. Di ***Majjhima Nikaya 31***, suatu keadaan supra manusiawi, perbedaan dalam

[26] Nafsu untuk memiliki sesuatu (abhijjha) adalah serupa dengan nafsu indera.

pengetahuan dan visi yang pantas bagi para mulia' didefinisikan sebagai jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat….' Mengatakan bahwa jhana tidak penting untuk pencerahan adalah sama dengan mengatakan konsentrasi benar tidak penting untuk pembebasan. Akibatnya, ini berarti kita hanya berlatih tujuh dari delapan unsur dari Jalan Ariya Berunsur Delapan, yang bukan merupakan jalan yang diajarkan oleh Sang Buddha untuk memenangkan Nibbana. Di ***Samyutta Nikaya 16.13***, ajaran ini disebutkan sebagai salah satu alasan menuju lenyapnya Dhamma yang asli. Oleh karenanya di ***Anguttara Nikaya 6.64*** Sang Buddha berkata: 'Konsentrasi adalah jalannya; tiada konsentrasi, jalan yang salah.'

JHANA ADALAH PERTENGAHAN JALAN MENUJU NIBBANA

Alasan jhana diperlukan untuk tingkat kesucian Arahat dikarenakan mereka adalah pertengahan jalan menuju Nibbana.

Nibbana adalah keadaan yang tenang sepenuhnya dimana enam jenis kesadaran (dari mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran) telah sepenuhnya padam. Jhana adalah keadaan yang tenang dimana persepsi dari kesenangan-kesenangan indera padam. Juga ia adalah keadaan yang tenang karena pikiran sama sekali tidak gelisah tetapi sangat terpusat.

Anguttara Nikaya 9.33**:** Sang Buddha berkata sehubungan dengan jhana: 'Dimana kesenangan-kesenangan indera berakhir (tahap jhana) dan mereka yang telah mengakhiri kesenangan-kesenangan indera mendiaminya – sudah pasti mereka para ariya yang tak tergiur, tenang (nibbuta), telah menyeberangi dan melampaui faktor tersebut, saya katakan.'

Digha Nikaya 13**:** Sang Buddha berkata jika orang tidak berkelakuan seperti brahma pada kehidupan ini, bagaimana dia bisa berharap untuk dilahirkan sebagai brahma di kehidupan berikutnya? Dengan cara yang sama, mari kita pertimbangkan keadaan Nibbana. Sang Buddha berkata: 'Nibbana adalah kebahagiaan tertinggi.'[27] Sekarang tingkat jhana adalah keadaan yang sungguh senang dan girang. Jika orang tidak bisa mencapai jhana, keadaan kesenangan dan kegirangan yang tinggi, yang melampaui kebahagiaan sorga[28], bagaimana dia bisa berharap untuk mencapai kebahagiaan tertinggi Nibbana?

Majjhima Nikaya 53**:** 'Ketika seorang siswa mulia telah menjadi orang yang memiliki moralitas, yang menjaga pintu-pintu inderanya, madya di dalam makan, dan membaktikan diri pada keadaan terjaga, memiliki tujuh sifat yang baik, yang tanpa kesulitan atau kesukaran memperoleh, bila menginginkannya, empat jhana yang merupakan pikiran yang lebih tinggi dan yang berfungsi sebagai kediaman yang menyenangkan di sini dan pada saat ini, dia disebut orang yang berada dalam pelatihan yang lebih tinggi yang telah masuk pada sang jalan…. Dia mampu memecah keluar, mampu tercerahkan, mampu mencapai keamanan tertinggi yang bebas dari ikatan.'

Anguttara Nikaya 5.3.28**:** 'Para bhikkhu, saya akan mengajari kamu bagaimana caranya mengembangkan kelima faktor dari konsentrasi benar yang mulia. Para bhikkhu, perhatikan kasus dari seorang bhikkhu yang jauh dari kesenangan-kesenangan indera, masuk dan berdiam dalam jhana pertama… jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat…. Tanda perenungan (meditasi) telah dicapai dengan benar oleh bhikkhu tersebut… Para bhikkhu,

[27] Dhammapada bait 204.
[28] Majjhima Nikaya 75

ketika seorang bhikkhu telah demikian mengembangkan dan menguatkan kelima faktor dari konsentrasi benar yang ariya, dia mampu memicu pikirannya untuk menyadari melalui pengetahuan yang lebih tinggi kondisi apapun sejauh yang dapat disadari, dan menjadi saksi dari setiap kasus sejauh yang dapat dijangkau.'

Tiada jhana, tiada penghancuran asava. Seperti yang disebutkan dalam sutta, yang paling penting dari enam pengetahuan yang lebih tinggi (abhinna), yang termasuk di dalamnya berbagai kekuatan sakti, adalah penghancuran asava – pencapaian tingkat kesucian Arahat. Asava, seperti yang dijelaskan sebelumnya, berarti arus mental yang tidak terkendali. Jadi seorang Arahat adalah orang yang telah meninggalkan sepenuhnya arus mental yang tidak terkendali. Jhana adalah suatu keadaan dimana arus mental yang tidak terkendali padam untuk sementara waktu. Sebagai contohnya, pikiran-pikiran tak bajik padam pada jhana pertama; dan semua bentuk pikiran padam pada keadaan 'kesunyian ariya', pada jhana kedua dan jhana-jhana yang lebih tinggi. Jika orang tidak bisa mencapai jhana dan menyebabkan asava untuk padam sementara waktu, bagaimana mungkin dia mampu untuk memadamkan asava secara permanen?

Nasehat berdiam dalam jhana. Di ***Majjhima Nikaya 66***, Sang Buddha menjelaskan kebahagiaan jhana: 'Ini disebut kebahagiaan meninggalkan keduniawian, kebahagiaan menyendiri, kebahagiaan ketenangan, kebahagiaan pencerahan. Saya katakan jenis kesenangan inilah yang harus dikejar, harus dikembangkan, harus dilatih, yang tidak sepatutnya ditakuti.'

Sang Buddha menjelaskan lebih jauh lagi di ***Digha Niyaka 29*****:** '...empat cara hidup ini yang mengumbar pada kesenangan sesungguhnya akan membawa pada lenyapnya keterikatan, pada lenyapnya ketertarikan hati, pada pemadaman, pada Nibbana. Apakah mereka? ... jhana pertama... jhana kedua… jhana ketiga… jhana keempat.... Jadi jika petapa dari sekte luar mengatakan bahwa pengikut putra suku Sakya ketagihan terhadap pencarian empat bentuk kesenangan ini, mereka harus diberitahukan: 'Ya', mereka berbicara dengan benar tentang kamu....

Kemudian, mereka yang menyerah kedalam pencarian empat bentuk kesenangan ini – seberapa banyak yang bisa dihasilkan, seberapa banyak keuntungan yang bisa diharapkan?... Mereka bisa mengharapkan empat macam buah.... mereka menjadi Sotapanna... Sakadagami… Anagami… Arahat…'

SAMATHA DAN VIPASSANA

Di dalam pelatihan perenungan benar, seseorang boleh merenungi satu atau beberapa objek. Perenungan pada satu objek, misalnya perenungan pada nafas (anapanasati), menuntun pada ketenangan dan konsentrasi pikiran – prasyarat untuk kebijaksanaan. Perenungan pada beberapa objek, misalnya tubuh jasmani, perasaan, pikiran dan Dhamma, menuntun pada kebijaksanaan - asalkan telah terdapat konsentrasi dari pikiran[29], dan juga faktor-faktor lainnya dari Jalan Ariya Berunsur Delapan.

[29] Anguttara Nikaya 2.3.10

Pada umumnya, perenungan pada satu objek disebut samatha, meditasi ketenangan, dan perenungan pada beberapa objek disebut vipassana, meditasi perenungan.[30]

Sekarang ini terdapat kepercayaan umum bahwa meditasi Buddhis hanya mencakup vipassana. Tetapi, bahkan hanya dengan pengenalan terhadap sutta yang tidak cermat sekalipun telah menjadikannya jelas bahwa samatha juga merupakan bagian yang penting dan yang melengkapi. Kenyataannya, di ***Samyutta Nikaya 54.1.8 dan 54.2.1*** Sang Buddha berkata bahwa sebelum pencerahan, bahkan setelah pencerahan, beliau biasanya akan menghabiskan waktu beliau untuk perenungan seksama pada nafas, menyebutnya 'Cara hidup para ariya, cara terbaik, cara hidup Tathagata'. Samatha dan vipassana keduanya diperlukan untuk pencerahan akhir. Tetapi tahapan pelatihan adalah tidak penting. Orang boleh melatih samatha atau vipassana duluan, atau melatih keduanya secara bersamaan.

PENTINGNYA SAMATHA DAN VIPASSANA

Anguttara Nikaya 4.170: Di dalam sutta ini, Bhikkhu Ananda berkata bahwa para bhikkhu dan bhikkhuni yang mengaku diri mereka telah menjadi Arahat, mereka semuanya mengaku telah mengikuti salah satu dari empat kategori berikut, yakni hanya empat jalan inilah yang membawa pada kesucian Arahat:

- Samatha diikuti oleh vipassana – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya,
- Vipassana diikuti oleh samatha[31] – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya,
- Samatha dan vipassana secara bersamaan – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya, dan
- Pikiran bertahan secara tetap di dalam (misalnya pada kesadaran yang mengetahui, 'diri') sampai ia menjadi terpusat pada satu titik[32] – kemudian setelah itu, jalan tersebut hadir dalam dirinya.

Majjhima Nikaya 43: Setelah pandangan benar dicapai, lima kondisi pendukung lainnya yang diperlukan untuk pembebasan akhir, adalah:

- Moral yang baik (sila),
- Mendengarkan Dhamma (dhammasavana),
- Diskusi Dhamma (dhammasakaccha),
- Ketenangan pikiran (samatha), dan
- Perenungan (vipassana).

Majjhima Nikaya 149: Sang Buddha berkata disini ketika seseorang mengembangkan secara penuh Jalan Ariya Berunsur Delapan, 37 syarat pencerahan[33] juga secara penuh dikembangkan, dan samatha & vipassana hadir pada dirinya secara bersama.

---

[30] Untuk bahasan yang lebih dalam atas topik ini, silahkan merujuk pada "Samatha dan Vipassana'' yang ditulis pengarang.

[31] Vipassana diikuti oleh samatha: bisa disimpulkan di sini bahwa vipassana bukanlah 'insight' seperti yang diterjemahkan kala waktu. Jika vipassana adalah 'insight', maka sama sekali tidak diperlukan lagi untuk melatih samatha. Juga, seperti yang dijelaskan di Anguttara Nikaya 2.3.10, pelatihan vipassana menuntun pada 'insight' – dilengkapi dengan hadirnya dan dikembangkannya faktor-faktor lain dari Jalan Ariya Berunsur Delapan. Oleh sebab itu, vipassana bukanlah 'insight' tetapi perenungan.

[32] Ini kelihatannya metode penyadaran diri, yang kemudian menjadi fondasi dari Zen meditasi dan Jnana Yoga.

[33] 37 syarat pencerahan (bodhipakkhiya Dhamma) terdiri dari Empat Landasan Kewaspadaan, Empat Landasan untuk Kekuatan Spiritual, Empat Jenis Perjuangan Benar, Lima Kemampuan Indera, Lima Kekuatan, Tujuh Faktor Pencerahan, dan Jalan Ariya Berunsur Delapan.

Samyutta Nikaya 35.204: Di sini Sang Buddha memberikan perumpamaan tentang sepasang pembawa berita yang tangkas (samatha dan vipassana) yang membawa berita kebenaran (Nibbana).

Anguttara Nikaya 9.4 dan 10.54: Kedua sutta ini juga mengatakan bahwa samatha dan vipassana keduanya adalah diperlukan.

Arti dari vipassana: Sutta-sutta yang disebut di atas menunjukan bahwa samatha dan vipassana dua-duanya diperlukan untuk mencapai kebebasan sempurna. Tetapi kita dapat menemukan dalam sutta dan vinaya adanya beberapa kejadian yang mana petapa dari sekte lain/luar yang telah melatih samatha, setelah mendengarkan Dhamma untuk pertama kalinya, mampu mencapai kebebasan sempurna atau tingkat Arahat. Jadi mana faktor vipassana-nya di sini? ***Anguttara Nikaya 5.26*** di bawah ini memberikan jawabannya kepada kita...faktor vipassana-nya adalah mendengarkan Dhamma, dan juga mencakup antara lain mengajar, mengulang, merefleksi kembali Dhamma tersebut. Jadi vipassana seharusnya diterjemahkan menjadi perenungan, seperti yang diterjemahkan oleh orang China lebih dari seribu tahun yang lalu, dan bukan 'insight (penembusan),' seperti yang umumnya diterjemahkan sekarang ini.

Peranan dari samatha dan vipassana. Kedermawanan (dana) dan moralitas (sila) adalah aspek-aspek positif dan negatif dari berbuat bajik. Sama halnya, samatha dan vipassana bisa dikatakan sebagai aspek-aspek positif dan negatif dari meditasi. Samatha, yang menghasilkan pencapaian jhana, adalah aspek positif yang membawa seseorang lebih dekat dengan Nibbana, jhana merupakan pertengahan jalan menuju Nibbana. Vipassana adalah aspek negatif karena orang melihat segala sesuatu di dunia sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan benar sedemikian: 'Ini bukan milikku, Ini bukan aku, Ini bukan diriku'[34] – sebagai akibatnya, orang secara alami akan mundur dari dan melepaskan kenikmatan duniawi. Dengan kata lain, meditasi samatha menarik seseorang menuju Nibbana, adalah berbeda dengan meditasi vipassana yang mendorong seseorang jauh dari keduniawian.

Sebagai kesimpulannya, kita perlu melatih dan mengembangkan samatha dan vipassana dua-duanya secara sepenuhnya, juga semua faktor dari Jalan Ariya Berunsur Delapan untuk pembebasan akhir. Mengatakan bahwa meditasi Sang Buddha sebagai meditasi samatha saja atau vipassana saja tidak mewakili perkataan Sang Buddha dengan benar.

PENTINGNYA PEMAHAMAN SUTTA

Pencapaian pandangan benar. Pentingnya pemahaman pada sutta-sutta kumpulan tertua, yang terdapat di dalam nikaya-nikaya, tidak bisa diremehkan.[35] Mengapa? Karena mereka merupakan sumber-sumber yang penting untuk pandangan terang. Dikatakan di ***Majjhima Nikaya 43*** bahwa pandangan benar timbul dari mendengarkan Dhamma dan pertimbangan yang mendalam. Perolehan pandangan benar adalah penting karena ia serupa dengan menjadi seorang ariya.[36] Karenanya, Sang Buddha meletakkan pandangan terang sebagai faktor

[34] Majjhima Nikaya 62.
[35] Untuk diskusi lebih jelas tentang pentingnya pemahaman sutta, silahkan merujuk ke 'Kebebasan Sempurna: Pentingnya Sutta-Vinaya' oleh pengarang, pertama kali dipublikasikan di 'Theravada', Journal of the Theravada Society of Australia, March 1999. Selanjutnya dicetak kembali dalam buku.
[36] Seorang Ariya adalah orang yang telah mencapai satu dari delapan tingkat kesucian sehingga ia sedang berada dalam jalan keluar dari kelahiran kembali.

pertama dari Jalan Ariya Berunsur Delapan, mengatakan bahwa pelatihan dari Jalan Ariya Berunsur Delapan dimulai dari pandangan benar.[37] Maka dari itu, kita melihat di dalam Sutta dan Vinaya bahwa setiap orang yang mencapai buah pemasuk arus (tingkat kesucian pertama) memperolehnya dengan mendengarkan Dhamma. Setelah pandangan benar dicapai, lima kondisi pendukung lainnya yang diperlukan untuk pembebasan akhir – diantaranya mendengarkan Dhamma dan berdiskusi Dhamma . Ini berarti melatih meditasi tanpa mempelajari kumpulan khotbah (sutta-sutta) adalah kesalahan besar jika tujuan seseorang adalah pembebasan dari penderitaan.

Dhamma-Vinaya sebagai Guru. Kenyataannya, di Mahaparinibbana sutta[38], Sang Buddha, sebelum kemangkatan beliau, menasehati para bhikkhu untuk mengutamakan Dhamma-Vinaya [39] sebagai guru mereka ketika beliau telah pergi. Di ***Digha Nikaya 26***, Sang Buddha menekankan lebih jauh lagi: "Para bhikkhu, jadilah pelita untuk diri kalian sendiri, jadilah pelindung untuk diri kalian sendiri, dengan tiadanya pelindung yang lain. Jadikan Dhamma sebagai pelita kalian, jadikan Dhamma sebagai pelindungmu, dengan tiadanya pelindung yang lain."

Wewenang besar. Memahami Dhamma (yaitu sutta-sutta) adalah sangat penting karena merupakan petunjuk jalan spiritual jika kita ingin mencapai tahap-tahap pencapaian kesucian seorang ariya. Di ***Anguttara Nikaya Sutta 4.180***, Sang Buddha mengajarkan wewenang besar. Beliau menasehatkan bahwa ketika bhikkhu manapun yang berkata ini dan itu adalah ajaran-ajaran Sang Buddha, kita harus, tanpa menolak atau menyetujui kata-kata mereka, bandingkan kata-kata tersebut dengan Sutta dan Vinaya. Jika apa yang mereka katakan tidak sesuai dengan Sutta dan Vinaya, kita seharusnya menolaknya.

Nasehat untuk menguasai sutta-sutta. Juga, Sang Buddha memberikan peringatan di ***Samyutta Nikaya Sutta 20.7*** **:** " … di masa depan, Sutta-Sutta yang diucapkan oleh Tathagata (Buddha), yang mengandung arti yang amat sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan(sunyata): kepada hal-hal ini, ketika diucapkan, mereka tidak akan mendengar, tidak mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, tidak bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya. Tetapi khotbah-khotbah yang dibuat oleh penyajak/penyair, yang merupakan puisi/persajakan belaka, percampuran dari kata-kata dan ungkapan-ungkapan (yang dicampur-adukan), yang bertentangan (di luar ajaran-ajaran Sang Buddha), ungkapan para pemula: kepada hal-hal ini ketika diucapkan mereka akan mendengar, akan mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, bersedia untuk memahami, mengulangi, dan menguasainya. Demikianlah, para bhikkhu, bahwasanya, Sutta-Sutta yang diucapkan oleh Tathagatha, mengandung arti yang amat sangat dalam & halus, melampaui hal-hal duniawi, berhubungan dengan kekosongan ini, akan hilang. Oleh karena itu, para bhikkhu, latihlah diri kalian seperti berikut: kepada Sutta-Sutta inilah kami akan mendengar, mengkondisikan telinga yang siap untuk mendengar, memahami, mengulangi dan menguasainya."

Pembebasan. Sebagai tambahan, ***Anguttara Nikaya 5.26*** menyatakan lima keadaan dimana pencerahan dicapai:

- Mendengarkan Dhamma,
- Mengajari Dhamma,

---

[37] Majjhima Nikaya 117.
[38] Digha Nikaya 16.
[39] Dhamma-Vinaya adalah kumpulan ajaran-ajaran asli Sang Buddha. Di Anguttara Nikaya 4.180, Dhamma dikatakan sebagai khotbah-khotbah Beliau (sutta-sutta).

- Mengulangi Dhamma,
- Merenungi Dhamma, dan
- Beberapa tanda-tanda konsentrasi (samadhi nimitta) ditembusi dan dipahami dengan benar

Dari lima keadaan ini, hanya keadaan terakhir yang mungkin merujuk pada meditasi formal. Ini menunjukkan pemahaman Dhamma sangatlah penting untuk pembebasan. Dua istilah Pali yang bermakna sama sering muncul di Sutta: (i) bahusacca – banyak mendengar kebenaran (Dhamma), dan (ii) bahussuta – banyak mendengar Dhamma. Dan di ***Majjhima Nikaya 53***, bahussuta dikatakan sebagai salah satu yang dimiliki oleh seorang mulia.

Penembusan pengetahuan sejati ('insight') hanya bisa dengan jhana. Kita menemukan dalam sutta-sutta bahwa orang-orang sering mencapai tahap-tahap kesucian ketika mendengarkan Dhamma, terutama tingkat Sotapanna. Tergantung pada seberapa berkembangnya pikiran mereka, misalnya tingkat konsentrasi yang mereka miliki, pencapaian mereka berhubungan dengan tingkat konsentrasi mereka ketika mendengarkan Dhamma. Karenanya, tanpa jhana seseorang bisa menjadi seorang Sotapanna atau Sakadagami dengan mendengarkan, mengajari, mengulangi, merenungi Dhamma; sementara yang lain yang memiliki jhana mampu menjadi seorang Anagami atau Arahat. Mengapa? Karena mereka memiliki pikiran yang murni dan berkembang, dengan memiliki jhana sebagai pendukung dan syarat, penembusan pengetahuan sejati ('insight') tersebut adalah memungkinkan.

Bab 1 dari ***Mahavagga*** (Vinaya Pitaka) membuat hal ini menjadi cukup jelas. Setelah Sang Buddha menjadikan seribu petapa rambut anyaman jerami sebagai murid-muridnya, beliau membabarkan pada mereka Adittapariyaya Sutta, dimana seribu dari mereka semua menjadi Arahat. Setelah itu, Sang Buddha membawa mereka ke Rajagaha dimana Raja Bimbisara memimpin dua belas nahuta umat awam untuk mengunjungi Sang Buddha. Menurut kamus Pali, satu nahuta adalah "jumlah yang besar, banyak sekali", dan menurut komentar Vinaya adalah 10,000. Sang Buddha memberikan mereka khotbah Dhamma yang bertahap, yakni Empat Kebenaran Mulia, dan semua dua belas nahutas (120,000!) dari mereka meraih mata Dhamma – pencapaian kesucian tingkat pertama. Beberapa dari mereka mungkin telah melatih meditasi, tetapi sangat mustahil bahwa setiap orang dari jumlah orang yang besar ini telah melakukannya.

KESIMPULAN

Jalan untuk mengakhiri ketidakpuasan yang diajarkan Sang Buddha adalah Jalan Ariya Berunsur Delapan. Pelatihan dari jalan ini dimulai dari faktor pertama, pandangan benar. Untuk mencapai pandangan benar, orang harus mempelajari dan mengenal sepenuhnya ajaran-ajaran asli Sang Buddha. Lebih jauh lagi, orang harus melatih moralitas dan meditasi.

Perhatian penuh (sampajanna) adalah langkah awal dalam meditasi. Ini harus digabungkan dengan perenungan (sati) jadi bisa diarahkan ke tujuan meditasi Buddhis. Bagaimanapun, satisampajanna sendiri tidak cukup untuk memenangkan pembebasan. Kita perlu berpegang pada pikiran ini – jika tidak kita akan mendapati 'keinginan besar tapi tenaga kurang'. Karenanya, sati-sampajanna perlu untuk dilatih dan dikembangkan sampai pada keadaan yang seksama, sampai satipatthana (keadaan perenungan yang amat mendalam) dicapai dan konsentrasi diperoleh. Ketika konsentrasi (jhana) dicapai, lima penghalang ditinggalkan - inilah jenis meditasi yang dipuji oleh Sang Buddha.

Demikianlah tujuan utama dari meditasi adalah untuk membebaskan pikiran dari lima penghalang dan mencapai jhana. Ketika pikiran dikembangkan dengan cara ini, terbukalah

kemungkinan bagi seseorang untuk mencapai penembusan (insight) terhadap makna dari isi sutta-sutta baik ketika seseorang mendengarkan, mengajari, mengulang, atau merenungi Kebenaran Mulia dalam sutta-sutta atau selama meditasi formal. Inilah sebabnya latihan meditasi harus digabungkan dengan mempelajari kumpulan sutta tertua.

Meditasi adalah tentang memupuk dan mengembangkan pikiran dan mengembangkan kemampuan indera supaya seseorang sanggup melawan akar dari hal-hal yang tak bajik dan terbebas dari ketamakan, kebencian dan kebodohan. Pikiran yang berkembang dicapai ketika jhana dicapai dan lima penghalang ditinggalkan. Kamampuan indera yang dikembangkan dijelaskan cukup jelas di kutipan berikut dari ***Indriyabhavana Sutta 26*****:**

’Dan bagaimana Ananda, seorang yang mulia diberkati kemampuan indera yang berkembang? Di sini, Ananda, ketika seorang bhikkhu melihat bentuk dengan mata... mendengar bunyi dengan telinga... mencium bau dengan hidung... menikmati cita-rasa dengan lidah... merasakan sentuhan dengan tubuh, menyadari objek-objek pikiran dengan pikiran, di sana muncul apa yang disetujui, di sana muncul apa yang tidak disetujui, di sana muncul apa yang disetujui dan yang tidak disetujui. Jika ia berharap: ’Semoga diriku berdiam pada sifat yang tak jelek (unrepulsive) dari sesuatu yang jelek (repulsive)[40],’ maka ia berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang jelek. Jika ia berharap: ’Semoga diriku berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang tak jelek,’ maka ia berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang tak jelek. Jika ia berharap: ’Semoga diriku berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya,’ maka ia berdiam pada sifat yang tak jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya. Jika ia berharap: ’Semoga diriku berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya,’ maka ia berdiam pada sifat yang jelek dari sesuatu yang ada sifat jelek dan tak jeleknya. Jika ia berharap: ’Semoga diriku berdiam terlepas dari sifat yang jelek maupun yang tak jelek, dan berdiam dalam keseimbangan, dengan perhatian penuh dan terpusat’ maka ia berdiam dengan keseimbangan, dengan perhatian penuh dan terpusat. Begitulah seorang yang mulia diberkati kemampuan indera yang berkembang.’

Jadi bukan hanya perhatian penuh yang pasif atau pengamatan, meditasi adalah pengendalian penuh dari pikiran kita sehingga kita dapat mengendalikan persepsi dan perasaan kita dan tidak membiarkan persepsi dan perasaan itu mengendalikan kita.

SELESAI

[40] Menurut pengarang, unrepulsive & repulsive ini dapat juga dikatakan sebagai attractive & unattractive (menarik & tidak menarik) atau pleasant & unpleasant (menyenangkan & tidak menyenangkan), sehubungan dengan bentuk yang dilihat oleh mata, bunyi yang didengar oleh suara dst.